

## dialogue

# “ Je suis nomophobe branché et narcissique ”

Contraction de “ no mobile phobia ”, ce terme désigne la peur d’être séparé de son portable. Phobie des temps modernes ou fantasme marketing ?

Accro au portable, c’est grave ? D’abord, il n’y a pas de dépendance, selon Serge Tisseron, psychiatre et psychanalyste (\*) : « S’il existait un “ syndrome de sevrage ”, le corps médical aurait décrit une “ addiction au portable ”. Or, ce n’est pas le cas. »

La sociologue Joëlle Menrath, coauteure de l’enquête « Vie intérieure et vie relationnelle des individus connectés » (mai 2013) rappelle aussi cette « tendance à se méfier des comportements numériques et à y accoler des termes pathologiques (le selfie est “ narcissique ”, Facebook, “ exhibitionniste ”...) ».

Stéphanie Bertholon, psychologue clinicienne, précise enfin qu’« il y a plusieurs degrés dans l’excès : l’usage intensif, l’abus puis l’addiction, qui induit une perte de contrôle comportemental ». Sans être accro, pourquoi a-t-on peur d’être séparé de son écran ?

**On surinvestit son portable.** « Nous ne sommes pas attachés à l’objet, mais à ses fonctionnalités, rectifie Joëlle Menrath. Oublier son portable à la maison, c’est oublier son téléphone, mais aussi son agenda, sa musique, son journal, la liste des courses... » Le smartphone a remplacé un grand nombre d’objets du quotidien. « Lorsque son contenu sera accessible à partir de nombreux terminaux, nous n’aurons plus l’angoisse de le perdre », affirme



(Dessin Thierry Jollet)

Serge Tisseron. Sauf que, pour l’heure, il est essentiel. « La richesse et la polyvalence de l’objet ont façonné de nouveaux comportements, reconnaît Stéphanie Bertholon. Son absence génère des sensations corporelles (anxiété, préoccupation...) et des pensées toxiques. »

**On évite toute émotion désagréable.** Le portable est bien pratique, même sur le plan émotionnel. « Il nous évite des moments désagréables, poursuit la psychologue. On attend ? On joue, on lit. On est perdu ? On se géolocalise... Les grands inquiets peuvent même utiliser leur téléphone comme un objet “ contraphobique ” : il calme, par exemple, un grand besoin de contrôle. » Le smartphone apaise nos peurs,

notamment la plus archaïque, selon Serge Tisseron, « l’angoisse d’être isolé, séparé de nos proches, une angoisse qui a toujours existé chez l’être humain tant il a besoin de l’autre pour exister ».

**On s’imagine tout-puissant.** Comme on l’aime, cet objet ! On le personnifie (sonnerie, écran d’accueil), on veut le plus joli, le plus performant... « Un doudou digital ! sourit Stéphanie Bertholon. En nous promettant l’immédiateté, l’accessibilité, la mobilité, le smartphone nous renvoie dans la toute-puissance de l’enfance. »

### Que faire ?

**S’interroger.** Observez votre comportement : où est votre

portable ? vous sentez-vous obligé de le regarder ? identifiez ce que vous faites avec : jeux, infos, réseaux sociaux ? quels bénéfices obtenez-vous ? du plaisir, le sentiment d’être en lien ? Puis effectuez des changements dans vos habitudes. Allez faire les courses en l’oubliant. Coupez les notifications – c’est l’humain qui doit solliciter l’objet et non le contraire...

**Se fixer des limites.** Notre recours au smartphone est lié aux circonstances. « Toute situation qui accroît l’insécurité psychologique, quelle qu’en soit la cause, risque de rendre l’emploi du portable compulsif », rappelle Serge Tisseron. Il faut apprendre à utiliser correctement les nouvelles technologies, aux enfants notamment.

**Conserver son bon sens.** « Les études montrent que la plupart d’entre nous s’autodisciplinent déjà », explique la sociologue Joëlle Menrath. Nous savons, au fond de nous, comment tempérer notre désir. Exactement comme avec le chocolat ! Ne cédon pas à la panique morale induite par l’arrivée de toute nouvelle technologie : Baudelaire disait de la photographie qu’elle était narcissique... »

Aurore Aimelet (Psychologies)

(\*) Auteur de « 3-6-9-12, apprivoiser les écrans et grandir » (Erès, 2013).

## éphéméride

### Sainte Roseline

Roseline de Villeneuve fut prieure dans la chartreuse de Celle-Roubaud, à Fréjus, en Provence, où elle connut des états mystiques. Elle mourut en 1329.

### DEMAIN ON FÊTE...

Prisca

### LA CITATION...

Le seul fait d'exister est un véritable bonheur.

*Blaise Cendrars (1887-1961), écrivain français.*

### LE DICTON...

Sec janvier, heureux fermier.

### Un 17 janvier...



► **1944.** Naissance de Françoise Hardy, chanteuse française. Ses chansons cultivent une veine mélancolique et délicate. Elle est l'interprète de *Tous les garçons et les filles*, *L'Amitié*, *Le Temps de l'amour*, *Comment te dire adieu...* Pour couronner une carrière de quarante ans, la chanteuse reçoit la Grande Médaille de la Chanson française en 2006.

**2008.** Décès du chanteur Carlos à l'âge de 64 ans. Fils de Françoise Dolto, il était connu pour ses chansons rigolotes comme *Big Bisou*, *Señor météo*, *Papayou...*

## candide

### So Frenchie

Cocorico ! Une fois n'est pas coutume, un film français s'est glissé l'an passé dans le top 20 des succès mondiaux du cinéma. Avec *Lucy* et ses cinquante-trois millions de spectateurs, Luc Besson a même signé la plus grosse réussite hexagonale à l'étranger. Pourtant, le gratin parisien du cinéma n'a pas de quoi se gargariser. *Lucy*, étudiante incarnée par l'ultra-sexy Scarlett Johansson, n'est pas plus française que le Dalaï-lama. Et que dire de son professeur, le très américain Morgan Freeman ? Américain aussi le scénario, qui slalome entre mafia coréenne, voyage dans le temps et balles qui pleuvent. Bref, un vrai film d'action tourné en anglais, comme les aime le box-office états-unien. Philippe de Chauveron ne peut pas en dire autant avec son frenchie *Qu'est-ce qu'on a fait au bon dieu ?* (6,7 millions d'entrées). Alors point de cocorico, mais un beau *In god we trust*.

## réponse d'expert

### [www.psychologies.com](http://www.psychologies.com)

**Bonjour, je vais avoir 34 ans, suis en couple depuis quatre ans et mariée depuis deux ans avec un homme formidable. Je suis très heureuse avec mon mari mais suis incapable de lui donner, comme il le dit « la plus belle chose de toi », un enfant !**

Pilates, 33 ans

La réalisation personnelle d'une femme ne passe pas nécessairement par la maternité. Que vous n'avez aucun désir d'enfant n'est en rien pathologique. C'est votre droit le plus strict. Toutes les femmes ayant eu un début de vie difficile ne sont pas dans une absence de désir d'enfant. Les liens que vous faites ne suffisent, sans aucun doute pas, à expliquer ce qui se passe pour vous. Votre mari a ce désir. Il serait bon de clarifier pourquoi cela est si fort chez lui. Je remarque votre bonheur à être avec lui sans enfant. C'est cela que vous voulez privilégier : la vie à deux et sa plénitude. Ne laissez pas l'entourage décider pour vous et restez au plus près de vos désirs. Et, qui sait, peut-être que dans quelque temps ce besoin d'être mère et d'élever un enfant trouvera naturellement sa place en vous. Ce qui est sûr, pour l'instant c'est que « *la plus belle chose de vous* » que vous avez à offrir à votre mari, c'est vous-même dans la puissance de votre féminité !

Alain Héril, sexothérapeute